

歩いて! 体操して!
滝道週末ウォーキング 公園でラジオ体操



スタンプ集めて! もらっちゃお!



交換は今だけ! なくなり次第終了です。交換はお早めに!

第26弾 数量限定 コラボ プレミアム缶バッジ

第26弾 「おおまびよん」& 「滝ノ道ゆるる」の 激しい缶バッジ

7月に登場した「おおまびよん」と滝ノ道ゆるるのプレミアムコラボ缶バッジ第26弾は、話題を呼んで続々交換中! かんかん照りの太陽の下で、もりもりと黒部ダムカレーを食べる2人のようすは、見ているだけで元気がみなぎると大評判!

プレミアムコラボ缶バッジ第26弾は、なくなり次第終了です。交換はお早めに!

「滝道週末ウォーキング」や「公園でラジオ体操」にどんどん参加してスタンプを集めよう!

滝ノ道ゆるる缶バッジ スタンプ30個ごと

缶バッジへの交換の際は、必ずスタンプ帳をご持参ください。

スタンプ帳配布及び缶バッジ交換場所

- ラジオ体操実施場所(スタンプ帳配布のみ)
- 市役所(医療保険・年金・介護窓口)
- 総合保健福祉センター
- 箕面公園管理事務所前のスタンプポイント(滝道週末ウォーキング・まちやまウォーキング開催時)

滝道は最高のウォーキングコース!
1回の参加でスタンプ2個ゲット! せつかく箕面市に住んでいるんだから、滝道を歩かなきゃもったいない!!

滝道週末ウォーキング

みなさんの身近にある滝道は、美しい自然の中で適度な距離を歩ける、最高のウォーキングコース。箕面市では、滝道を気軽に歩いていただけるよう、滝道週末ウォーキングを実施しています。

開催日 毎週土曜日(事前申込不要 小学生以下は保護者同伴)
スタンプ押印時間 午前9時30分~午後4時
スタンプ押印場所 箕面公園管理事務所前のスタンプポイント(箕面公園昆虫館の横)

初めて参加されるかた
滝道を歩いて、箕面大滝前にある滝前ギャラリーの「1キーワードポイント」で「今週のキーワード」をチェック!

帰りに、箕面公園管理事務所前の「2スタンプポイント」でキーワードを伝え、「スタンプ帳」とスタンプ2個がゲットできます!
※2回目以降は、スタンプ帳をお持ちください。

第1日曜日 もスタンプ2個ゲットのチャンス!

毎月第1日曜日に「まちやまウォーキング」を開催! コース上に設けられた3つのクイズに答えると、スタンプポイントでスタンプ2個をプレゼント。ぜひ、ご参加ください!
※滝道週末ウォーキングと同じスタンプ帳をお持ちください。
「まちやまウォーキング」について詳しくは 園メイプルハーツ箕面公園管理事務所 ☎721-3014 FAX721-3140



1回の参加でスタンプ1個ゲット! たった3分間で行える全身運動 みんな一緒に集まって、楽しく朝の運動を!

公園でラジオ体操

ラジオ体操は、たった3分間で行える全身運動です。ラジオ体操を継続して行うことで、筋力アップや効率のよい有酸素運動ができ、シェイプアップにもつながります。新型コロナウイルスの感染拡大を受け、一部の実施場所が活動を休止しています。今後については、各実施場所にご確認ください。

| ラジオ体操実施場所 | 所在地 | 日時 |
|-----------------|----------|-----------------|
| 新家児童遊園 | 粟生新家1丁目 | 月・水・金曜日、午前6時30分 |
| 箕面東公園 | 粟生新家2丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| スギ薬局 箕面東店 | 粟生外院1丁目 | 土曜日、午前8時50分 |
| 外院の里北公園 | 粟生外院4丁目 | 土曜日、午前6時30分 |
| 間谷西公園 | 粟生間谷東6丁目 | 月~金曜日、午前6時30分※ |
| 粟生南公園 | 粟生間谷西3丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| 石丸朝市開催場所 | 石丸1丁目 | 水・金・日曜日、午前9時 |
| 西脇遊園 | 稲2丁目 | 土・日曜日、午前6時30分 |
| 布ヶ池西公園 | 稲5丁目 | 月~金曜日、午前6時30分※ |
| 稲ふれあいセンター | 稲6丁目 | 月~土曜日、午前9時30分※ |
| 今宮西公園 | 今宮4丁目 | 土曜日、午前6時30分 |
| 小野原南1号公園 | 小野原東3丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| 仁鳥公園 | 小野原西6丁目 | 月~金曜日、午前6時30分※ |
| おひさまルームかやの | 萱野1丁目 | 月曜日、午前11時45分※ |
| 総合保健福祉センターアトリウム | 萱野5丁目 | 月~金曜日、午前8時38分※ |
| 総合保健福祉センター中庭 | 萱野5丁目 | 水・日曜日、午前6時30分 |
| 青松園2号公園 | 外院3丁目 | 月~金曜日、午前6時30分※ |
| 桜南公園 | 桜5丁目 | 土・日曜日、午前6時30分 |
| てりは包カフェ | 桜井1丁目 | 火・木曜日、午前11時※ |
| ニューセンバハイツ北側広場 | 船場西1丁目 | 火・金曜日、午前8時50分 |
| 箕面西公園 | 新稲3丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| 木戸ヶ池緑地 | 西宿1丁目 | 火曜日、午後3時 |
| やなぎぶち公園 | 西宿2丁目 | 土曜日、午前7時 |
| 西宿1号公園 | 西宿3丁目 | 水曜日、午前10時30分 |
| 滝ヶ花公園 | 西小路3丁目 | 月・金曜日、午前7時30分 |
| 山手公園 | 如意ヶ4丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| 白鳥荘正面玄関前 | 白鳥3丁目 | 火・金・日曜日、午前8時45分 |
| 唐池公園 | 坊島1丁目 | 月~金曜日、午前6時30分 |
| 新池公園 | 坊島3丁目 | 水曜日、午前10時 |
| 坊島の島公園 | 坊島4丁目 | 月~金曜日、午前6時30分※ |
| 牧落八幡大神宮 | 牧落2丁目 | 月~金曜日、午前6時30分※ |
| ナギノ木公園 | 牧落3丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| そんぼの家S箕面唐池公園駐車場 | 箕面4丁目 | 水・金曜日、午前6時30分 |
| 芦原公園 | 箕面5丁目 | 毎日、午前6時30分 |
| おひさまルームみのお | 箕面6丁目 | 月曜日、午前11時45分※ |
| 箕面西北公園 | 箕面8丁目 | 月曜日、午前6時30分 |
| 瀧安寺前広場 | 箕面公園2番地内 | 毎日、午前6時30分 |
| 紅葉ヶ丘集会所ふれあい広場 | 新稲1丁目 | 休止中・10月から再開予定 |

始めてくださるかたも募集中!

公園などで週1回以上定期的にラジオ体操を行い、一般の参加者を受け入れていただけるかた(個人またはグループ)に、ラジオ体操スタートセットを進呈!ラジオ体操を始めるに当たってのご相談は 保健スポーツ室(☎724-6998)へ。ご連絡をお待ちしています。

ラジオ体操スタートセット

いつでもラジオ体操ができる「ラジオ体操CD」付き。

園保健スポーツ室 ☎724-6998 FAX724-6010

「みのおポスト」では、もみじだよりの一部を英語、中国語、韓国語、朝鮮語で読むことができます。詳しくは国際交流協会(☎727-6912)へ。THE MINOH POST provides information from "Momiji Dayori" in English, etc. Please contact MAFGA(☎727-6912). 在箕面信息里, 可以看到「もみじだより」里的英语版, 中文版, 韩国, 朝鲜语版。详细请同国际交流协会联系(☎727-6912)。미노호포스트에서, 「もみじだより」의 일부를 영어 중국어 한국조선어판으로 보실 수 있습니다. 자세한 것은 국제교류협회(☎727-6912).

国際交流協会(MAFGA) ホームページ mafga.or.jp